

زبانی دیگر

نسیم آزادی

PROTEIN: can you get by without meat?

پروتئین: آیا می‌توانید بدون خوردن گوشت، آن را به دست آورید؟

This reading describes what protein is and how the human body must receive the protein needs how vegetarians should eat in order to get enough protein from their meatless diet although vegetarians, called ovo-lacto-vegetarians, eat eggs and milk products. There will be several references in this reading to vegetarians and ovo-lacto-vegetarians.

این مقاله توصیف می‌کند که پروتئین چیست و چگونه بدن انسان به مقدار پروتئینی که نیاز دارد، دست می‌یابد. افراد گیاهخوار چگونه باید غذا بخورند تا پروتئین کافی را از رژیم بدون گوشت خود به دست بیاورند. اگر چه افراد گیاهخوار گوشت یا ماهی نمی‌خورند ولی برخی از آنها که گیاه تخم مرغ- شیرخوار نام دارند، تخم مرغ و فرآورده‌های لبنی نیز می‌خورند. منابع گوناگونی در این مقاله برای گیاهخواران و گیاه- تخم مرغ- شیرخواران وجود دارد.

Some people still believe that eating protein makes you stronger and that strenuous exercise requires eating extra protein, though those notions were disproved long ago. Protein's primary functions in the body is the creation and repair of tissue- from skin muscles, and bones to hair and toenails.

بعضی از افراد هنوز هم بر این باورند که خوردن پروتئین شما را قوی‌تر می‌کند و بر این باورند که ورزش توانفرسا و سخت، نیازمند خوردن پروتئین اضافی است اگر چه این باورها از زمان‌های قدیم رد شده‌اند. وظیفه اولین پروتئین در بدن ساختن و مرمت بافت از پوست، ماهیچه و استخوان تا مو و ناخن‌های پا می‌باشد.

Therefore, depends more on your size and age than on your activity

بنابراین مقدار پروتئینی که شما نیاز دارید بستگی بیشتر به قد و وزن و سن شما دارد تا به فعالیت شما.

To be continued

ادامه دارد...

آیا من خوشبختم؟



دارند، معتقدند خوشبختی هم در این دنیا وجود دارد و هم در عالم دیگر. با این تفاوت که در این دنیا، گذراست و لحظه ای و در عالم دیگر جاودانه و همیشگی. گرچه خداوند انسان را برای زندگی در این جهان در رنج و زحمت آفریده است اما لحظه‌هایی وجود دارد که می‌تواند در آنها خوشبختی را به چشم ببیند، حس و لمس کند و حتی هنگام رنج کشیدن هم اگر سختی‌ها را لطف و عنایت از جانب خدا بداند، می‌تواند مزه خوشبختی را بچشد. انسان باید این حقیقت را بیذبرد که هر شرایطی و هر موقعیتی، خوشی‌های خاص خود را دارد. در سنن مختلف هم خوشی‌ها متفاوت و متغیر است، نباید خوشبختی را در

های رنگارنگ در همه چیز، از زندگی‌های کوچک عکس‌ها در یک آلبوم خانوادگی گرفته تا زیبایی گل‌ها و رنگین کمان و حیوانات و... توانایی یافتن زیبایی در چیزهای کوچک می‌تواند به یک خانه شادی ببخشد، یک رابطه را ماندگار و زندگی را دوست داشتنی کند. خوشبختی یعنی دورهمی ساده یاد باشد که نمی‌توان خوشبختی را بر بدبختی دیگران بنا کرد! تو وقتی می‌توانی خوشحال و خوشحال تر باشی که بقیه هم غصه دار و درگیر مشکلات نباشند. بنابراین سعی کن از صداقت برای مهربانی استفاده کنی، از گوش‌هایت برای گوش دادن و همدردی، از دست‌هایت برای دادن و بخشیدن، از ذهنت برای بازبودن و پذیرفتن و از قلبت برای دوست داشتن و عشق ورزیدن. به جای این که دیگران را به پایین هل بدهی، دستشان را بگیر و از زمین بلندشان کن. و از نگاهی دیگر آنها که نگاهی زیباشناسانه و زیباییانه

خوشبختی یعنی رویاهای تو برخلاف تصور خیلی‌ها، معنی زندگی خوشبخت دقیقاً یک زندگی آسان نیست! بنابراین به دنبال انتخاب‌های راحت، آسان و دم‌دستی نباش و به دنبال رویاهایت برو. بهترین کاری که در زندگی می‌توانی بکنی این است که با تلاش و پشتکار، خواسته‌های قلبی‌ات را دنبال کنی. نگران ریسک و خطر کردن نباش و به این هم فکر نکن که ممکن است چه اتفاقی بیفتد، چون اگر با این فکرها دست روی دست بگذاری، هرگز اتفاقی نخواهد افتاد. دنیا را با کودکی‌ات کشف کن همیشه دلیلی برای سپاسگزار بودن هست و همیشه چیز جالبی وجود دارد که بخوای یاد بگیری. از کلاس‌های مختلف و جورواجور صحبت نمی‌کنم، منظورش خود دنیا و زندگی است. سعی کن دنیا را با چشم‌های سال‌های کودکی‌ات دوباره کشف کنی؛ چشم‌هایی که دنیا را همان طور می‌بیند که هست. با زیبایی

از آرزوهای بزرگ زندگی هر انسانی به دست آوردن خوشبختی یا بهتر بگوییم تجربه کردن حس خوشبختی است. این خوشبختی از آن دست آرزوهایی است که هر کس تعریفی از آن دارد، برای مثال فردی خوشبختی را در مال و ثروت و دیگری در شهرت و مقام و دیگری در کسب علم و دانش و... می‌داند. خیلی از آدم‌ها ممکن است ظاهر شادی داشته باشند، اما درونشان پر از کشمکش و استرس باشد. آدم‌ها در خانه‌های شیک زندگی می‌کنند و در ماشین‌های مدل بالا حرکت می‌کنند و به ذهنشان هم نمی‌رسد که یک جای کار می‌لنگد؛ تا این که یک روز از درون، احساس خالی بودن می‌کنند و متوجه می‌شوند معنای زندگی و خوشبختی و شادی را گم کرده‌اند. راستی، تو هیچ وقت از خودت سؤال کرده‌ای که «آیا من خوشبختم؟». در این جا چند راه ساده برای به یاد آوردن شادی و خوشبختی معرفی شده است.

آشنایی با قرآن



متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

تفسیر سوره شمس

روایتی از امام صادق (ع)

امام صادق فرمودند: اگر یک گردو در دست تو باشد و خود بدانی که گردوست و همه مردم بپرسند «این گوهر را از کجا آورده‌ای؟» آیا باید باور کنی که واقعا گوهر داری؟! و اگر یک گوهر در دست تو باشد و همه بگویند «این گردو را از کجا خریدی؟» آیا تو کم کم باید باور کنی که گردو داری؟! مردی با گوسفندی که همراهش بود وارد ده شد. یک عده عیار با هم تباری کردند که این گوسفند را از دست او در بیاورند. اولی به او رسید و گفت «این سگ را کجا همراه خودت می‌بری؟» گفت «مردکا! تو دیوانه‌ای؟! این سگ نیست گوسفند است.»

دومی به او رسید و همان سؤال را پرسید و او هم همان جواب را داد. سومی، چهارمی، پنجمی، ... و او کم کم باورش شد که همراه خودش سگی را می‌برد. گردن گوسفند را باز کرد و او را رها کرد. آنها هم گوسفند را بردند و خوردند.

انسان نباید تحت تأثیر افکار دیگران باشد به گونه‌ای که گوسفندش را بگوید سگ است و سگش را بگوید گوسفند است و او باور کند. جامعه ما الان این طور شده است، این هم یک نوع آزادی.

همه اینها به تعبیر امروز «آزادی» است و به تعبیر قرآن «فلاح» است. «فلاح» یعنی رستگاری و رستگاری از ماده «رستن» است. «رستن» یعنی خلاص شدن و آزار شدن.

۴. آزادی معنوی

آزادی نوع دیگری دارد برای همه این انواع و مادر همه اینها و مهمتر از همه اینها و آن آزادی درونی و معنوی یعنی آزادی از قوای حیوانی است.

آدمی که اسیر شهوت، غضب، جاه‌طلبی یا اسیر عقده‌های روحی متراکم در وجودش است، به جای اینکه خودش بر وجود خودش حاکم باشد فرمان شهوت و خشم و غضب و عقده‌های متراکم روانی بر او حاکم است.

مثلاً حرفی که می‌داند نباید بزند ناگهان از دهانش بیرون می‌برد، چرا؟ چون در وجودش و در درونش چیزهایی هست که بر او حکومت و تسلط دارند. پس او اسیر شهوت و بنده نفس اماره است؛ یعنی نه تنها اسیر و برده است بلکه پرستش کننده است. پرستش کننده چه چیزی؟ نفس اماره. افرایت من اتخذ الهه هویه.

آزادی معنوی، شرط مفید بودن آزادی‌های دیگر معمولاً کسانی که دم از آزادی می‌زنند از همه انواع آزادی حرف می‌زنند الا نوع آخر. یعنی آدمی که در درونش و از نظر معنوی اسیر است دنبال آزادی سیاسی و آزادی اجتماعی و آزادی فکر می‌رود. این فایده ندارد.

تا آزادی معنوی پیدا نشود انواع دیگر آزادی برای انسان فایده ندارد. الان طرز فکری در میان ما رایج شده که اول دنبال آزادی اجتماعی و سیاسی هستیم. قرآن این را قبول ندارد.

مردمی که آزادی معنوی نداشته باشند آزادی سیاسی و اجتماعی هم پیدا کنند دوباره دچار اسارت می‌شوند. آن الهه لا یغیر ما بقوم حتی یغیروا ما بانفسهم.

حال این قسم‌های متوالی در آخر چه می‌خواهد بگوید؟ می‌خواهد بگوید ای بشار! اگر رستگاری می‌خواهی اول این راه‌های را در وجود خودت و در درون خودت تحصیل کن.

این است معنای آن حدیث معروف که پیغمبر اکرم(ص) به عده‌ای که از جنگ برگشته بودند فرمود: مرحبا بقوم قضاوا الجهاد الاضمر و بقی علیهم الجهاد الاکبر. فقیل: یا رسول الله! ما الجهاد الاکبر؟ قال: جهادالنفس.

\*\*\*

اعوذ بالله من الشیطان الرجیم، و نفس و ما سویها. فاللهما فجورهما و تقویها. قد افلح من زکیها. و قد خاب من دسیها. کذبت نمود یطفویها. اذ انبعت اشقیها. فقال لهم رسول الله ناقة الله و سقیها. فکذبوه فقروها. فدمدم علیهم زهیم بذهنهم فسویها. و لا یخاف عقیبها.

معنی فلاح

رسیدیم به آیه مبارکه «قد افلح من زکیها». «فلاح» را در فارسی به «رستگاری» ترجمه کرده‌اند و ترجمه درستی هم هست. «رستگاری» از ماده «رستن» است و «رستن» یعنی «رها شدن» که از همین ریشه است. در واقع «فلاح» یعنی رها شدن و آزاد شدن از قید مانع‌ها.

معنی تزکیه نفس

اما معنی کلمه «زکیها» چیست؟ «زکی» از «تزکیه» است و «تزکیه» با «زکات» یک ریشه دارد. معمولاً برای این کلمه دو معنی ذکر می‌کنند ولی ظاهر این است که این دو معنی هر دو به یک معنی برمی‌گردد. معنی اول «تزکیه» تصفیه کردن و پاک و پاکیزه کردن است، مثل تطهیر، و وقتی می‌گویند «تزکیه نفس» مقصودشان صیقل دادن نفس و پاکیزه کردن نفس از لودگی‌هاست.

معنی دیگر «تزکیه» تمییه یعنی نمو دادن و رشد دادن است؛ مثل گیاهی که در اول به صورت برگ ضعیفی است و بعد اگر شرایط و عوامل مساعد باشند تدریجاً رشد می‌کند. پس معنی دوم «تزکیه نفس» رشد دادن، تکامل بخشیدن و از نقص به کمال بردن نفس است.

این دو معنی، مختلف است ولی در بعضی موارد تقریباً لازم و ملزوم یکدیگرند. اگر شما پاکیزه کردن را به یک جماد نسبت بدهید، این معنی مغایر با رشد و نمو است، مثل اینکه می‌گوییم «تطهیر لباس».

طرح: عصر مردم

جدول شماره ۹۴/۷۸۸

افقی:

- عناصر جدول تناوبی عناصر- از استان‌های بزرگ کشور
- پهلوان- پیشانی- تحمل
- بستر- ایستاده- شرح دهنده و مفسر
- نظرها- تمامی- رمان نویس قرن ۱۹ انگلیس- به راه طولانی می‌گویند
- ستون دین- غذای مریض- ردیف
- پیشاب- برای تجارت لازم است
- رنگ دوا- همنشین بیچ و مهره- ویرانه
- صدا- صدای گوسفند- چه وقت- مطیع و سر به راه
- درب بازکن کنترل از راه دور- ایربشم- صدای گریه
- برادرخوانده چنگال- روز گذشته- خاک کوزه‌گری
- بندگی- اثر چربی روی لباس- اطراف چاه می‌چینند- اثری پیرامون جنگ تحمیلی
- پسر- جد- ساختمان- وسیله‌ای برای واکنس زدن
- حاشیه و گوشه‌ی قبا و لباس را گویند- ذلیل- ادب نمودن
- سلسله کوهی آمریکایی- نفوذ- ای
- فلاح- در آستانه ماه رمضان صورت می‌گیرد

عمودی:

- بالادست رعیت- از وسایل بنزینی خودرو
- یکصد مترمربع- پدر عرب- مزار
- استانی شمالی- دوستدار عذرا- انگیزه‌ها
- سرپرست- از تمدن‌های باستانی- بزرگترین آبی- نبرد

جواب جدول شماره ۹۴/۷۸۷

جدول شماره ۹۴/۲۶۱

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پرنرنگ‌تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعدادی از خانه‌ها در این جدول دارای عدد هستند و وظیفه شما این است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می‌شود و نباید تکراری باشند.

سودوکو

جدول شماره ۹۴/۲۶۲

4		8	9	7	3			
				3	4	5		
		5		2				
	6	3	4	5		7		
5	7		1		9	3		
	9	3	5	6	8			
			2		8			
6	1	4						
	3	7	1	2	5			

جدول شماره ۹۴/۲۶۱

8	1	3	5	7	2	6	9	4
7	9	2	8	6	4	1	3	5
4	6	5	3	1	9	8	7	2
9	2	8	4	3	7	5	6	1
6	7	1	2	9	5	3	4	8
3	5	4	1	8	6	7	2	9
2	3	7	9	5	8	4	1	6
5	4	6	7	2	1	9	8	3
1	8	9	6	4	3	2	5	7